

A1 PROGRAMMA SVOLTO, ARGOMENTI DI MAGGIOR RILIEVO E COMPITI

CLASSE: 3ALSS MATERIA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: GIACINTI

1) PROGRAMMA SVOLTO NELL'ANNO SCOLASTICO 2025/2026

TEORIA

- Core Stability
- Fitness e macchine isotoniche
- Programmazione potenziamento sport-specifico attraverso schede di lavoro muscolare e metabolico
- Pronto soccorso e principali traumi sportivi :
 - o Muscolari
 - o Ossei
 - o Ferite
- Sport in montagna, esercizio fisico ad alta quota, effetti dell'altitudine sull'organismo

PRATICA:

- Sport di squadra vari
- Lavori a carico naturale in didattica a distanza
- Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra
- Badminton: fondamentali individuali e di squadra

2) ARGOMENTI DEL PROGRAMMA DI MAGGIOR RILIEVO:

(si indicano i punti di maggior rilievo che ogni studente deve ripassare).

A prescindere dal ripasso generale di tutto il programma svolto si indicano i punti di maggior rilievo che ogni studente deve ripassare.

Agli studenti che hanno la verifica di settembre è richiesto uno studio approfondito degli argomenti indicati, al fine di colmare le lacune manifestate al termine dell'anno.

Esercitazioni pratiche:

- Esercitazioni di core stability e balance training;
- Esercitazioni di potenziamento mediante macchine isotoniche;
- Varie situazioni ed esercitazioni di gioco degli sport di squadra e individuali trattati.

A PRESCINDERE DAL RIPASSO GENERALE DI TUTTO IL PROGRAMMA SVOLTO SI INDICANO I PUNTI DI MAGGIOR RILIEVO CHE OGNI STUDENTE DEVE RIPASSARE.

AGLI STUDENTI CHE HANNO LA SOSPENSIONE DEL GIUDIZIO E' RICHIESTO UNO STUDIO APPROFONDITO DEGLI ARGOMENTI INDICATI, AL FINE DI COLMARE LE LACUNE MANIFESTATE AL TERMINE DELL'ANNO.

1) **COMPITI PER LE VACANZE ESTIVE (PER TUTTI GLI STUDENTI DELLA CLASSE)**

- Pratica delle varie discipline sportive affrontate durante l'anno.
- Esercitazioni finalizzate al mantenimento delle capacità condizionali generali.